

	کوتاه از
	ورزش استان

لیگ برتر فوتبال بانوان کشور؛ "تجارخانه" در بندرعباس صدرنشین لیگ را گلبران کرد

■ تجارخانه جنوب در بندرعباس صدر نشین لیگ را با نتیجه پر گل شکست داد. تیم تجارخانه جنوب در بندرعباس ودر سالن بین المللی فجر با نتیجه پرگل ۷ بر۴ تیم راه آهن تهران را که در حال حاضر صدر نشین لیگ برتر استان شکست داد و اختلاف امتیازات خود را با این تیم به عدد۳ رساند . هم اکنون تیم راه آهن تهران با ۲۰ امتیاز در مکان اول و تجارخانه با ۲۸ امتیاز در مکان دوم جدول رده بندی قرار دارند.

■ تجارخانه جنوب در بندرعباس صدر نشین لیگ را با نتیجه پر گل شکست داد. تیم تجارخانه جنوب در بندرعباس ودر سالن بین المللی فجر با نتیجه پرگل ۷ بر۴ تیم راه آهن تهران را که در حال حاضر صدر نشین لیگ برتر استان شکست داد و اختلاف امتیازات خود را با این تیم به عدد۳ رساند . هم اکنون تیم راه آهن تهران با ۲۰ امتیاز در مکان اول و تجارخانه با ۲۸ امتیاز در مکان دوم جدول رده بندی قرار دارند.

فینال لیگ دسته یک استان؛

البدر کنگ قهرمان لیگ دسته یک

■ البدر کنگ با ۶ گل رگیار اسلام آباد رودان را مغلوب کرد وقهرمان لیگ دسته یک استان شد. فینال مسابقات لیگ دسته یک استان برای مشخص شدن تیم قهرمان درورزشگاه تختی بندرعباس بین دو تیم البدر کنگ و رگیار اسلام آباد رودان برگزار شد که در نهایت تیم البدر کنگ با نتیجه پرگل ۶ بر۳ موفق به شکست حریف خود شد و به مقام قهرمانی این دوره از مسابقات دست یافت.این دو تیم به مسابقات لیگ برتر استان در فصل آینده را یافتند .

برگزاری مجمع انتخابات هیئت ورزش ناشوایان استان

■ به گزارش روابط عمومی هیئت ورزش های ناشوایان استان هرمزگان همزمان با برگزاری یازدهمین دوره مسابقات فوتسال قهرمانی جوانان ناشوای کشور بمناسبت سی امین سالگرد پیروزی شکوهمند انقلاب اسلامی ایام ... مبارکه دهه فجر در کناره نیلگون خلیج فارس مجمع انتخابی هیئت ورزش های ناشوایان استان هرمزگان برگزار گردید. براساس صورتجلسه مجمع ونامه شماره ۲۲۵/۲/۲۸۹۶ مورخ ۱۰ بهمن ماه۸۷ آداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان حمزه رادمنش بحدت چهار سال بعنوان رئیس هیئت ورزش های ناشوایان استان هرمزگان انتخاب گردید که در این مجمع سیروس پور دبیر کل فدراسیون ورزشهای ناشوایان ایران حضور داشت .وی اعلام کرد : ورزش ناشوایان در سطح ورزش های ملی وبن المللی دارای جایگاه بسیار وسیعی قرار دارد و ورزش ناشوایان در سطح ورزش های ملی وبن المللی دارای جایگاه بسیار وسیع وارتشمنندی است وداری مقام های برتر جهانی است. وی برای امیدواری کرد: با تغییرات انجام شده در سطح ورزش های ناشوایان استان هرمزگان شاهد ترقی بیش از پیش ورزش های ناشوایان این استان باشیم.

ناشوایان استان هرمزگان بر گزار گردید.

مورخ ۱۰ بهمن ماه۸۷ آداره کل تربیت بدنی استان هرمزگان حمزه رادمنش بحدت چهار سال بعنوان رئیس هیئت ورزش های ناشوایان استان هرمزگان انتخاب گردید که در این مجمع سیروس پور دبیر کل فدراسیون ورزشهای ناشوایان ایران حضور داشت .وی اعلام کرد : ورزش ناشوایان در سطح ورزش های ملی وبن المللی دارای جایگاه بسیار وسیعی قرار دارد و ورزش ناشوایان در سطح ورزش های ملی وبن المللی دارای جایگاه بسیار وسیع وارتشمنندی است وداری مقام های برتر جهانی است. وی برای امیدواری کرد: با تغییرات انجام شده در سطح ورزش های ناشوایان استان هرمزگان شاهد ترقی بیش از پیش ورزش های ناشوایان این استان باشیم.

برنامه هفته پایانی لیگ برتر فوتسال بانوان

نایب قهرمان به مصاف قعرنشین جدول می رود

■ آخرین هفته از مسابقات لیگ برتر فوتسال بانوان کشور در حالی برگزار می شودکه تکلیف تیم قهرمان ونایب قهرمان این مسابقات از یک هفته مانده به پایان این مسابقات مشخص شده بود.

راه آهن تهران با ۲۶ امتیاز، تجارخانه جنوب با ۲۱ امتیاز ، پرسپولیس با ۲۹ امتیاز، سایپا با ۱۸ امتیاز، استقلال با ۱۶ امتیاز، عقاب با ۱۲ امتیاز، ملوان با ۱۲ امتیاز و ایثار بدون امتیاز به ترتیب در رده اول تا هشتم لیگ برتر فوتسال بانوان قرار گرفته اند.در هفته پایانی مسابقات تجارخانه جنوب هرمزگان به دیدار ایثار می رود. ملوان جوان رشت میزبان استقلال جنوب دزفول است. راه آهن پذیرای پیکان است و عقاب مازندران به مصاف سایپا می رود. همچنین قرار بود پس از انجام هفته آخر مسابقات سه تیم راه آهن ، پرسپولیس و تجارخانه جنوب در ششمین دوره تورنمنت اردن شرکت کنند که تیم تجارخانه از حضور در این مسابقات انصراف داد

مسابقات کارانه انتخابی سبک های آزاد

■ مسابقات کارانه سبک های آزاد انتخابی مسابقات کشوری دوم اسفند ماه در رده سنی بزرگسالان و در وزنهای ۸۰ کیلو گرم و، ۷۰و کیلوگرم جهت اعزام به مسابقات کشوری در سالن اختصاصی کارانه برگزار شد. در وزن این مسابقات و در وزن منهای ۷۰ کیلو گرم محسن گرگی زاده، در وزن منهای ۸۰ کیلو گرم محمد رضا تنی و در وزن ۸۰ کیلو گرم نصرالله ایمنی به مقام نخست این مسابقات دست یافتند .

درد وناراحتی های ناشی از آرتروز که یکی از بیماری های مربوط به مفاصل است میلیون ها انسان رادر سراسر جهان رنج می دهد.

آرتروز در آمریکا شایع ترین بیماری بشمار می رود . بیش از ۴۰ میلیون آمریکائی واژ هر ۷ نفر یک نفر مبتلا به آرتز هستند و مقامات بهداشتی مربوطه پیش بینی می کنند که تا سال ۲۰۲۰ تعداد مبتلایان به ۲۰ / ۱۸ درصد جمعیتی آن کشور برسد ونسبت به میزان فعلی ۵۷ درصد افزایش یابد . جای تعجب نیست که اکثریت اشخاص مبتلا به آرتروز را افراد مسن تشکیل می دهند وگفته می شود که آرتروز مهمترین عامل معلول شدن کسانی است که از ۶۵ سال به بالا دارند .فرضیه های زیادی درباره منشأ درد مفاصل ، نقرس



بنابراین پزشکانی که دست اندکار

هفته هفدهم لیگ دسته اول کشور دو نماینده استان در رده دهم جدول

درپایان هفته شانزدهم لیگ دسته اول باشگاههای کشور آلمونیوم هرمزگان و شهرداری بندرعباس دو نماینده استان در رده دهم جدول رده بندی این مسابقات قرار گرفتند. تیم فوتبال آلمونیوم هرمزگان با ۱۸ امتیاز در گروه دوم و شهرداری بندرعباس با ۱۵ امتیازدر گروه اول در رده دم جدول قرار دارند.

در هفته هفدهم مسابقات آلمونیوم هرمزگان دیروز میزبان داماش لرسطن بود. اما امروز درمهمترین این دیدارها شهرداری بندرعباس ساعت ۱۴:۳۰ در ورزشگاه تختی بندرعباس میزبان صنعت نفت آبادان است .

ورزشی

اثرات ورزش در تسکین دردهای ناشی از آرتروز



وروماتیسم وجود دارد که مهمترین آنها عبارتند از: رود یک نوع باکتری به بدن، تضعیف دستگاه دفاعی ، تغییرات شیمیایی بدن و آلرژی یا حساسیت غذایی.

ناراحتی های ناشی از ورم و صدمه دیدن مفاصل به حدود یکصد نوع بالغ می گردد که باعث ایجاد درد وکندی حرکت می شوند . بنابراین تشخیص نوع آن درمعالجه وتسکین درد ناشی از آن تأثیر زیاد دارد. کهنه شدن بیماری باعث تشدید آن می شود . بنابراین پزشکانی که دست اندکار

وجود دارد .

بعضی از پزشکان رژیم غذایی را که در آن توصیه می شود بیمار از غذاهای دریائی - سبزیجات - سیر و پیاز و رغن های گیاهی وعسل وغیره بیشتر استفاده کنند تجویز می نمایند . اما مطالعات اخیر نشان داده که ورزش بهترین وسیله مبارزه با آرتروز وتسکین دردهای ناشی از آن است .

هنگام برخاستن از خواب

احساس کوفتگی

می کنندو خستگی یکی از

اعضا، آنها تحرك طبیعی ندارند

نقطه ای از بدن آنها قرمز رنگ

و گرمی مفضل آن زیاد است

سابقا تصور می شد که ورزش کردن برای افراد مبتلا به آرتروز زیان بخش است وبرخی نیز عقیده داشتند که ورزش یکی از عوامل بروز این بیماری می باشد . اما بررسی ها و تجربیات سالهای اخیر

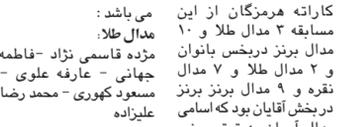
این مسئله را به اثبات رسانده که چنانچه ورزش با نظر پزشک انجام شود در کم کردن یا از بین بردن درد تأثیر دارد وتحرك و نرم بودن بدن بیمارآن را افزایش می دهد .

به همین جهت در بعضی ازکشورها برنامه های ورزشی خاصی چه در داخل آرتروز وجود دارد که حتی افراد معلولی که از صندلی چرخ دار استفاده می کنند نیز برخی از آنها را انجام می دهند و حرکات ورزشی در استخرهایی که آب آن نسبتا گرم باشد یک نوع از این ورزش هاست .

چون وزن بدن درآب کاهش می یابد بیمارآن راحت تر حرکات بدنی را انجام می دهند وانهائی که در خشکی قادر به ورزش کردن نیستند در آب به آسانی حرکت لازم را انجام واز آن لذت می برند. معمولا این نوع ورزش در استخرهای کم عمق صورت می گیرد تا برای کسانیکه شنا نمی دانند مشکلی وجود نداشته باشد.بسیاری از افرادی که درآب ورزش می کنند آمادگی بدنی خود را افزایش داده ازن دردهای ناشی ازآرتروزکمتربرخ می یزند . می توانند کارهای روزانه را تا حدی انجام دهند وبه کمک دیگران کمتر احتیاج پیدا می کنند .

درخشش سبک شوتوکان استان در مسابقات بین المللی "ارومیه"

مدال نقره: محمد رضا خنکی تختی - حسین مرادی - علی بحری (دو مدال نقره) - امیر سرکپ - حامد حسن پور - حامد صابری
مدال برنز: ناهید ساهور - مهناز دریاگنر- دنیا مزه‌ای- بیتا ناجو - عارفه علوی - سائز هاشمی - مریم سالاری - مرجان پریزاده - ویدا ساقی (دو مدال برنز) - حمید رضا صابری - عباس دلداری - عارف قریشی - محمدرضا امیری - عارف برخورداری - محمد بحری - علی چشم پور - محمد گرگانی



کاراته هرمزگان از این مسابقه ۳ مدال طلا و ۱۰ مدال برنز درخشان باطوان

مدال طلا و ۷ مدال نقره و ۹ مدال برنز

درخشش آقایان بود که اسامی مدال آوران به ترتیب زیر

می باشد:
مدال طلا:

مژده قاسمی نژاد -فاطمه جهانپن - عارفه علوی - مسعود کهوری - محمد رضا علیزاده

شایان ذکر است سهم

تیم کاراته آقایان و بانوان سبک شوتوکان SKIدر چهارمین دوره مسابقات بین المللی ارومیه با کسب مدال های خوش رنگ به استان بازگشت

در این دوره از مسابقات ۱۴استان از کشورمان و ۱۴کشورهای ترکیه ،عراق ، افغانستان ، پاکستان و ازبایجان با ۲۸۰ شرکت کننده درقسمت بانوان و ۴۸۰ شرکت کننده در قسمت آقایان حضور داشتند .این مسابقات درسالن ۶۰۰۰ نفری قدیرارومیه برگزار گردید که به ترتیب دوم و سوم شدند .

شایان ذکر است سهم تیم کاراته آقایان و بانوان سبک شوتوکان SKIدر چهارمین دوره مسابقات بین المللی ارومیه با کسب مدال های خوش رنگ به استان بازگشت

در این دوره از مسابقات ۱۴استان از کشورمان و ۱۴کشورهای ترکیه ،عراق ، افغانستان ، پاکستان و ازبایجان با ۲۸۰ شرکت کننده درقسمت بانوان و ۴۸۰ شرکت کننده در قسمت آقایان حضور داشتند .این مسابقات درسالن ۶۰۰۰ نفری قدیرارومیه برگزار گردید که به ترتیب دوم و سوم شدند .

شایان ذکر است سهم تیم کاراته آقایان و بانوان سبک شوتوکان SKIدر چهارمین دوره مسابقات بین المللی ارومیه با کسب مدال های خوش رنگ به استان بازگشت

در پرونده کلاس۸۷/۱۲/۲۷ آقای اسحاق کامکار فرزند عبدالله حسب شکایت علی نجفی به اتهام سرقت ششصد هزار تومان وجه نقد و آتش زدن مغازه شاکی تحت پیگرد قانونی است . چون نامبرده مجهول المکان و آدرسی از وی در دسترس نیست به استناد ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب در روزنامه آگهی می شود تا در تاریخ ۸۸/۲/۵صبح در این شعبه حاضر و از خود دفاع نماید و الا برابر مقررات اقدام خواهد شد.
وقت رسیدگی ۸۸/۱/۱۹ ساعت ۸ صبح

دادیار **شعبه دوم دادرسی عمومی و انقلاب بندرعباس**

در پرونده کلاس۸۷/۲۷/۲۷ آقای عارف شاکی فرزند راشد حسب شکایت بانگ صادرات هرمزگان به اتهام جعل ایران یک و اسفاده از سند معمول تحت پیگرد قانونی است . چون نامبرده مجهول المکان و آدرسی از وی در دسترس نیست به استناد ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب در روزنامه آگهی می شود تا در تاریخ ۱۸۰ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب نماید و الا برابر مقررات اقدام خواهد شد.
وقت رسیدگی ۸۸/۲/۲۲ ساعت ۸ صبح

دادیار **شعبه سوم دادرسی عمومی و انقلاب بندرعباس**

در پرونده کلاس ۸۶-۲/۲۲ آقای صالح اکبرزاده حسب کفرخواست دادرسی عمومی انقلاب شهرستان بندرعباس به اتهام ایراد ضرب و جرح عمدی و ورود بعنف تهدید به قتل مشارکت در ایراد ضرب و تخریب اموال شاکی تحت پیگرد قانونی است و بعلت اینکه آدرس از نامبرده در دست نیست به استناد ماده ۱۸۰ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب در روزنامه آگهی می شود تا وقت رسیدگی ساعت ۱۷/۵ صبح روز سه شنبه مورخه ۸۸/۲/۵ در این شعبه حاضر و از خود دفاع نماید و الا برابر مقررات اقدام خواهد شد.

رئیس **شعبه ۱۰۱ دادگاه جزائی بندرعباس**

در پرونده کلاس۸۷/۲۷/۲۷ آقای اسحاق کامکار فرزند عبدالله حسب شکایت علی نجفی به اتهام سرقت ششصد هزار تومان وجه نقد و آتش زدن مغازه شاکی تحت پیگرد قانونی است . چون نامبرده مجهول المکان و آدرسی از وی در دسترس نیست به استناد ماده ۱۱۵ قانون آئین دادرسی کیفری مراتب نماید و الا برابر مقررات اقدام خواهد شد.
وقت رسیدگی ۸۸/۱/۱۹ ساعت ۸ صبح

دادیار **شعبه دوم دادرسی عمومی و انقلاب بندرعباس**

شکات آقای اصغر گیابی و خانم سحر دانشوری کشایتی علیه آقایان میثم حیدری و اسلام پنجشیرن نیا و اسحاق اردشکی (زوجگی) و محسن اردشکی دائر به ایراد ضرب و جرح عمدی و ورود به عتف تقسیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزائی) دادگستری شهرستان بندرعباس ارجاع و به کلاس پرونده ۰۰۰۰۹۹۸۷۶۱۳۸۰۰۰ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۸/۰۷/۲۱ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن متهمین و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنتررا انتشار آگهی می شود تا نامبردگان فوق پس از نشر اطلاع و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه و ضمن اعلام نشانی کامل خود در وقت مقررت رسیدگی حاضر گردند.

شکات آقای اصغر گیابی و خانم سحر دانشوری کشایتی علیه آقایان میثم حیدری و اسلام پنجشیرن نیا و اسحاق اردشکی (زوجگی) و محسن اردشکی دائر به ایراد ضرب و جرح عمدی و ورود به عتف تقسیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزائی) دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس ارجاع و به کلاس پرونده ۰۰۰۰۹۹۸۷۶۱۳۸۰۰۰ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۸/۰۷/۲۱ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن متهم و درخواست شاکی و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنتررا انتشار آگهی می شود تا متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه رسیدگی حاضر گردند.

شکات آقای اصغر گیابی و خانم سحر دانشوری کشایتی علیه آقایان میثم حیدری و اسلام پنجشیرن نیا و اسحاق اردشکی (زوجگی) و محسن اردشکی دائر به ایراد ضرب و جرح عمدی و ورود به عتف تقسیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزائی) دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس ارجاع و به کلاس پرونده ۰۰۰۰۹۹۸۷۶۱۳۸۰۰۰ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۸/۰۷/۲۱ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن متهم و درخواست شاکی و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنتررا انتشار آگهی می شود تا متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه رسیدگی حاضر گردند.

شکات آقای اصغر گیابی و خانم سحر دانشوری کشایتی علیه آقایان میثم حیدری و اسلام پنجشیرن نیا و اسحاق اردشکی (زوجگی) و محسن اردشکی دائر به ایراد ضرب و جرح عمدی و ورود به عتف تقسیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزائی) دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس ارجاع و به کلاس پرونده ۰۰۰۰۹۹۸۷۶۱۳۸۰۰۰ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۸/۰۷/۲۱ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن متهم و درخواست شاکی و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنتررا انتشار آگهی می شود تا متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه رسیدگی حاضر گردند.

شکات آقای اصغر گیابی و خانم سحر دانشوری کشایتی علیه آقایان میثم حیدری و اسلام پنجشیرن نیا و اسحاق اردشکی (زوجگی) و محسن اردشکی دائر به ایراد ضرب و جرح عمدی و ورود به عتف تقسیم دادگاه های عمومی شهرستان بندرعباس نموده که جهت رسیدگی به شعبه ۱۰۲ دادگاه عمومی (جزائی) دادگستری شهرستان بندرعباس واقع در بندرعباس ارجاع و به کلاس پرونده ۰۰۰۰۹۹۸۷۶۱۳۸۰۰۰ ثبت گردیده و وقت رسیدگی آن ۱۳۸۸/۰۷/۲۱ ساعت ۱۰:۰۰ تعیین شده است . به علت مجهول المکان بودن متهم و درخواست شاکی و به تجویز ماده ۷۲ قانون آیین دادرسی دادگاه های عمومی و انقلاب در امور مدنی و دستور دادگاه مراتب یک نوبت در یکی از جراید کنتررا انتشار آگهی می شود تا متهم پس از نشر آگهی و اطلاع از مفاد آن به دادگاه مراجعه رسیدگی حاضر گردند.

دادیار **شعبه ۱۰۲ دادگاه جزائی بندرعباس**

■ فرضیه های زیادی درباره منشأ درد مفاصل ، نقرس وروماتیسم وجود دارد که مهمترین آنها عبارتند از: ورود یک نوع باکتری به بدن ، تضعیف دستگاه دفاعی، تغییرات شیمیایی بدن و آلرژی یا حساسیت غذایی . ناراحتی های ناشی از ورم و صدمه دیدن مفاصل

تالاع بینی

فروردین

در چند روز آینده یکی از روابطان بهتری می شود. بنابراین باید در مورد مشکلات زیادی صحبت کنید و آن ها را حل کنید. دیدگاه مثبت شما بیشتر می شود و دیگران صفات شما را بیشتر تحسین می کنند.

اردیبهشت

بهتر است بررسی کنید که آیا از پول وقت و ایده ها و علاقه های شما به بهترین نحو استفاده می شود یا خیر؟ گاهی می توانید از خطاهای دیگران چشم پوشی کنید زیرا آن ها به کارهای شما ارزش نداده اند و آن طور که باید از آنها قدردانی نکرده اند. زمان خوبی است تا دوباره در موردش فکر کنید.

خرداد

امروز کم تر از همیشه مفید هستید، نامرتب و بی برنامه هستید و تمرکزتان را از دست داده اید. اگر باید کار مهمی انجام دهید بهتر است آن را برای زمان بهتری بگذارید.

تیر

شاید چیزی را بشنویید که به شما گفته نشده است یعنی استراق سمع کنید.پیش از آنکه عمل نشان دهید،چرا از آن به نفع خودتان استفاده نمی کنید.اگر شخصی فکر می کند شما کمتر از دیگران کار و تلاش می کنید،بهرتر است کارها را درست کنید.در هر صورت من به شما هشدار دادم.

مرداد

امروز احساسات شما فوران کرده، خصوصا زمانی که با برخی خانم ها در زندگی تان مواجه می شوید. یک زن ممکن است تمامی ظاهر مرد بودن و یا احساس رقابت به چیزی را نشان دهد حتی اگر خودش منکر آن شود. اما جذاب

شیر! شما بهتر می دانید که اگر بخواهید امروز را به خوبی بگذرانید، بی جهت خود را درگیر نکنید و از هر گونه بحث در موارد سیاسی و یا مذهبی جدا خودداری کنید.

شهریور

امروز یکی از دوستان به توجه شما نیاز دارد و امیدوار است این نیاز را برآورده کنید.اگر او را نا امید کنید به زودی همه چیز را در موردش می دانند. اگر شما بیرون می روید سعی کنید ولخرجی نکنید و هر قدر که در توان است خرج کنید.

امروز زنی در زندگی شما نیاز به توجه شما دارد و به نظر می رسد اگر این محبت را دریافت کند،سروصدا راه انداخته و ابزار ناراحتی کند.هر چه از دست تان برمی آید انجام دهید تا آرایش را به او برگردانید.ولی در آخر ممکن است متوجه شوید که او اگر از این کار شما کاملا ارضاء نشود ممکن است کل کار شما را نادیده بگیرد و قدر نداند.

بعد از همه این کارها،شما کارهای بهتری برای انجام دارید تا این که مرتباً اوزهای او را برآورده کنید.

آبان

تاکنون انرژی زیادی داشته اید اما امروز انرژی کاهش می یابد.زمان بیشتری دارید تا کمی به کارها و موقعیت تان فکر کنید.

کمتر کنید.با وجود این حتماً استراحت کنید تا آرامش بیشتری به دست آورید.

آذر

این زمان خوبی برای برقراری ارتباط با دیگران است زیرا شما براحتی با دیگران صحبت های خودمانی را شروع می کنید. افرادی در مورد صحبت با دیگران راحت هستند که ممکن است بی دلیل با غریبه ها هم سر صحبت را باز کنند.

جالب اینجاست که این غریبه ها احتمال دارد بعدها کاندید خوبی برای عشق و عاشقی باشند. ولی در ابتدا شما حداقل می خواهید آنها را بهتر بشناسید.

دی

یک روش ابتکاری در مسائل مالی می تواند بعدها سود زیادی به همراه داشته باشد. اخیراً شما و همکارانتان در فکر انجام پروژه مورد علاقه تان بوده اید حالا زمان تحقق بخشیدن به این برنامه هاست. اگر می خواهید روی این کار سرمایه گذاری مالی کنید خیلی مراقب باشید و قبل از هر گونه سرمایه گذاری تمامی جوانب را بسنجید.

بهمن

بهمن ماهی است با عنصر هوا و گاهی اوقات برای شما که متولد این ماه هستید بسیار سخت است که خود را روی زمین نگه دارید!

به هر حال امروز تا جاییکه امکان دارد باید روی زمین باشید و تصمیم گیری کنید . به خصوص در مورد روابط بر اساس حقایقی عملی اگر سعی کنید همه مسائل را در نظر بگیرید بنابراین دیگر بی احتیاط و غیر معقول نیستید .

اسفند

آخرین چیزی که حس می کنید خستگی عادی روزمره است. اما هر روز نمی تواند تعطیل باشد.

بعضی از شما حوتی ها آنقدر پرزور هستید که بعضی وقت ها یک یار جدید و یک رابطه

نامشروع جدید بسازید این طور نیست؟ روابط تا جایی مستحکم هستند که و طرفه باشند و در عین حال از پاکي و قداست خاصی برخوردار باشند که در غیر اینصورت ادامه این راه پس عبث و ناپایدار است .

نهایت دقت را به کار بندید تا دچار هو و و هوس نشوید .

بلافاصله پس از صرف غذا ، دندان و دهان خود را بشوئید تا کمتر احساس کنید

به کشیدن سیگار بعد از غذا نیاز دارید

● روابط عمومی دانشگاه علوم پزشکی و خدمات بهداشتی درمانی هر مزگان (کمیته آموزش همگانی سلامت)

